

		基本技	選択技				
級		スロー変化系	ボディスロー系	複合スロー・サイトスワップ系	身体技能系	その他	
技名	1	カスケード	ハイローシャワー	バッククロス	(6x,4)(4,6x)	3アップピルエット	3イン1ハンド
条件		100キャッチ	3周期	10キャッチ	6周期	1回	左右各10キャッチ
ボール数		5	4	3	5	3	3
技タイプ		継続技	継続技	継続技	継続技	単発技	継続技
技名	2	カスケード	シャワー	ビハインド・ザ・ネック	534	マルチプレックスカスケード	キャリー
条件		30キャッチ	30キャッチ	左右各1回	6周期	10周期	10キャッチ
ボール数		5	4	3	4	5	3
技タイプ		継続技	継続技	単発技	継続技	継続技	継続技
技名	3	ファウンテン	ハーフシャワー	ペンギン	53	3アップハーフターン	変形ファウンテン
条件		100キャッチ	20キャッチ	6キャッチ	10周期	1回	20キャッチ
ボール数		4	4	3	4	3	4
技タイプ		継続技	継続技	継続技	継続技	単発技	継続技
技名	4	ファウンテン	シンクロファウンテン	オーバーヘッドカスケード	531	1アップピルエット	ビハインドキャッチ
条件		50キャッチ	30キャッチ	20キャッチ	4周期	1回	左右各1回
ボール数		4	4	3	3	3	3
技タイプ		継続技	継続技	継続技	継続技	単発技	単発技
技名	5	ファウンテン	シャワー	ミルズメス	441	ネックキャッチ	逆方向シャワー
条件		30キャッチ	20キャッチ	18キャッチ	6周期	1回	20キャッチ
ボール数		4	3	3	3	3	3
技タイプ		継続技	継続技	継続技	継続技	フィニッシュ技	継続技
技名	6	ファウンテン	リバースカスケード	ウインドミル	ボックス	1アップハーフターン	ボディーバウンス
条件		10キャッチ	20キャッチ	10キャッチ	4周期	1回	手の甲 → ひじ → 腕
ボール数		4	3	3	3	3	3
技タイプ		継続技	継続技	継続技	継続技	単発技	単発技
技名	7	カスケード	ジャグラーズテニス	ビハインド・ザ・バック	1アップ2アップ	フラッシュ1クラップ	オールリリーススタート
条件		100キャッチ	12キャッチ	左右各1回	5周期	左右各1回	1回
ボール数		3	3	3	3	3	3
技タイプ		継続技	継続技	単発技	継続技	単発技	スタート技
技名	8	カスケード	ハーフシャワー	アンダー・ザ・レッグ	423	キックアップスタート	クローキャッチ
条件		50キャッチ	左右各10キャッチ	左右各1回	4周期	左右各1回	10キャッチ
ボール数		3	3	3	3	3	3
技タイプ		継続技	継続技	単発技	継続技	スタート技	継続技
技名	9	カスケード	オーバー・ザ・トップ	アンダー・ジ・アーム	2イン1ハンド	1アップ	カスケード回転
条件		30キャッチ	左右各1回	左右各1回	左右各10キャッチ	左右各1回	1回転
ボール数		3	3	3	3	3	3
技タイプ		継続技	単発技	単発技	継続技	単発技	継続技
技名	10	カスケード					
条件		10キャッチ			N/A		
ボール数		3					
技タイプ		継続技					